

マルエス堺原山台ジム 2024年6月 スタジオ・プールタイムスケジュール

	火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00												
9:30	9:15~10:15 ピラティス 山本 真美	9:30~10:15 ゆったり 水中W+スイミング	9:30~10:00 堺コッカラ体操 山本 真美		9:30~10:15 ピラティス 松田 真理子		9:30~10:15 ハタヨガ 片岡 由子		9:15~10:15 スイミングスクール 幼児		9:15~10:15 スイミングスクール 幼児	
10:00				10:00~10:45 ベビー		10:00~10:45 ベビー		10:00~11:00 大人 体カづくり 水中W+スイミング		10:00~10:45 ピラティス 蔵貫 わかな		10:00~10:45 スイミングスクール 幼児学童
10:30		10:30~11:00 アクアサーキット	10:20~11:20 ピラティス 山本 真美		10:35~11:20 ZUMBA ミーナ	10:30~11:10 幼稚園指導	10:35~11:20 ヨガ 三浦 祐美加		10:25~11:25 スイミングスクール 幼児学童		10:25~11:25 スイミングスクール 幼児学童	
11:00	10:50~11:35 太極拳 石橋 香			11:00~11:45 大人泳法 初心者初級 中上級				11:15~11:45 アクアピクス	11:05~11:50 ストレッチ 濱田 陽菜		11:05~11:50 エアロピクス 溝端 香織	
11:30		11:15~11:55 幼稚園指導	11:40~12:25 ZUMBA 杉本 照代		11:40~12:25 HIP HOP NatsU	11:35~12:05 アクアサーキット	11:40~12:25 エアロピクス 濱田 陽菜		11:45~12:30 ベビー		11:45~12:15 週間 泳ぐプログラム	
12:00	11:55~12:40 エアロピクス・初級 大原 愛	12:15~12:45 週間 泳ぐプログラム		12:00~12:30 週間 泳ぐプログラム			12:15~13:00 大人泳法 初心者初級 中上級		12:05~12:35 アディダスヨガ 濱田 陽菜		12:10~12:55 腸活骨盤矯正ヨガ こが 京子	
12:30			12:45~13:15 ウェーブストレッチ 野村 典子		12:45~13:30 フラダンス 小間 恵子		12:45~13:30 ボディバンプ45 スタッフ		12:50~13:35 ピラティス 蔵貫 わかな			1w バタフライ 2w 背泳ぎ 3w 平泳ぎ 4w クロール 5w おまかせ
13:00	13:00~13:45 ボディバランステック15 濱田 陽菜	中学生 水泳授業 6月開始予定		中学生 水泳授業 6月開始予定				中学生 水泳授業 6月開始予定				
13:30	14:05~14:50 ZUMBA 棚橋 孝				13:35~14:20 Be FREE DANCE 野村 典子		13:50~14:50 ヨガ 平岡 早苗			13:50~14:35 パワーヨガ 辻 雅予		13:15~14:00 ZUMBA 杉本 照代
14:00									13:50~14:35 ヨガ 辻 雅予			
14:30									14:10~15:10 スイミングスクール 幼児学童		14:20~15:05 ヨガ ジュンギョク	
15:00												
15:30		15:20~16:20 スイミングスクール 幼児		1.35w モビバン 2.4w ウォーキング		15:20~16:20 スイミングスクール 幼児		14:55~15:40 ZUMBA ミーナ				
16:00	16:15~17:00 バレエスクール プライマリー		15:45~16:30 バレエスクール プライマリー		16:00~17:00 スイミングスクール 幼児学童				15:50~16:35 ボディコンバット45 スタッフ			
16:30		16:30~17:30 スイミングスクール 幼児学童	16:35~17:35 バレエスクール ロージュニア		16:30~17:30 スイミングスクール 幼児学童							
17:00	17:00~18:00 バレエスクール ロージュニア				17:10~18:10 スイミングスクール 幼児学童				16:50~17:35 ボディバランス45 小嶋 史剛			
17:30		17:40~18:40 スイミングスクール 幼児学童										
18:00												
18:30												
19:00		1w 平泳ぎ 2w 泳ぐメニュー 3w バタフライ 4w 泳ぐメニュー ※2,4wは泳法指導 はございません。										
19:30	19:30~20:15 週替わりレッスン 杉本照代/スタッフ		19:15~19:45 ボディバランス30 伊藤 のりすけ		19:15~20:00 ボディバンプ45 日隈 一行		19:30~20:15 ボディアタック45 濱田 陽菜					
20:00												
20:30	1W コンバット 2W ZUMBA 3W コンバット 4W ZUMBA		20:00~20:45 ボディコンバット45 伊藤 のりすけ				20:30~21:00 ボディバランス30 濱田 陽菜					
21:00												
21:30												
22:00												


休

館

日

自分に合ったレッスンを見つけよう!

ダイエット	「エアロピクス」「ZUMBA」「ダンス」音楽に合わせて振り付けを楽しみながら脂肪を燃焼!
ボディメイク	音楽を楽しみながら筋トレする「ボディバンプ」全身をシェイプアップさせ、メリハリボディをゲット!
リフレッシュ	「ヨガ」「ピラティス」などの調整系プログラム呼吸と動作を連動させ、心と身体をリフレッシュ!
体カづくり	「太極拳」「体操」「コンディショニング系」のプログラム姿勢改善や体力作り、身体を動かかしより健康的に!

 初めて方でも参加しやすいプログラムです

<お知らせ>

- ・スタジオレッスンの定員は、30名となります
- ・すべてのスタジオレッスンで整理券の配布を終了しました
- ・確実にレッスン参加を希望される方はアプリからの予約をお願いします
- ・スタジオレッスンの入場は開始10分前からとなります

マシンジム・スイミングエリアのご利用は21:30まで